

Organisatievormen

Kerstlopen (de gekende formule van een veldloop)

Concept

De deelnemers starten per leerjaar en lopen in 30 minuten zoveel mogelijk rondjes voor hun school. Zij hebben een stempelkaart die bij elke ronde (bv.: 450 meter) afgestempeld wordt. Elke deelnemer moet dus proberen een half uur lang constant te lopen. Bij het weerklinken van het eindsignaal keren de deelnemers terug naar hun startplaats.

Na elke reeks wordt een rangschikking van de klassen opgemaakt (meeste rondjes/leerling) en worden de prijzen uitgereikt.

Organisatie

MOEV i.s.m. de stad

- Opvolgen van de inschrijvingen
- Opmaak draaiboeken (o.m. veiligheidsdraaiboek)
- Prijsuitreiking
- Organisatie parcours
- Organisatie controlepost, waar de kaartjes gestempeld worden

Hulp van leerkrachten

- Elke school voorziet één helper die aan de controlepost assisteert

Waar bestaat het initiatief al?

In Brussel, Leuven, Tienen en Vilvoorde in de vorm van een kerstloop tijdens de winterperiode.



Opmerkingen

Het is handig als de deelnemers zich als klas aanmelden in plaats van één per één

Succesfactoren

- Eén persoon per school die kan assisteren bij het stempelen van de kaartjes van de deelnemers
- De helper moet zich vooraf aanmelden aan het secretariaat
- Er wordt per leerjaar gelopen en niet per leeftijd of geslacht
- Mogelijkheid om seizoensgebonden loopwedstrijden te organiseren

Contactpersoon



Sportdienst Leuven
Nadia Walterus
Administratief medewerkster Tofsport
nadia.walterus@leuven.be
T +32 (0)16 27 22 20 (algemeen) of +32 (0)16 27 22 23

Variant

Deze organisatievorm kun je ook perfect linken met een hindernissenparcours, dit is een parcours met verschillende obstakels (*zie verder*). Je kunt ook de indeling van het aantal kilometers wijzigen.

Variant die je zou kunnen organiseren: "Aflossingsloop".

Binnen een afgesproken tijd (bv. 30 minuten) proberen de leerlingen een zo groot mogelijke afstand te lopen. Bij voorkeur op een omloop van ongeveer 400 à 500m met een zone om af te lossen.



Jogging

Concept

Er is een omloop van +/- 700m waarop leerlingen per graad gedurende een bepaalde tijd rondjes lopen. Er is een start- en een eindsignaal en de rondjes worden geteld per school en niet per kind. De scholen vertrekken op verschillende plaatsen op de omloop. Hierdoor is er gedurende de veldloop nooit sprake van een laatste of een eerste maar iedereen loopt of wandelt door elkaar. Naargelang de eigen mogelijkheden kan men lopen en/of wandelen.

Het gaat dus niet meer over een afstand **tegen** de tijd of medeleerlingen lopen maar **gedurende** een bepaalde tijd. De tijden verschillen naargelang de graad waarin de leerlingen zitten. Bv.:

- Eerste graad: 20 minuten
- Tweede graad: 30 minuten
- Derde graad: 40 minuten

Organisatie

Sportdienst i.s.m. scholen en sportraad (voornamelijk sportdienst)

De leerkrachten noteren de rondjes van hun school/leerlingen en later worden deze gegevens (afstand) in de klas besproken en verwerkt. De gelopen afstand is bvb. de afstand van de school tot de zee. Verder is er geen klassement.

Dit vergt niet meer organisatie dan de traditionele vorm.

Waar bestaat het initiatief al?

Wuustwezel

Opmerkingen

- Geen winnaars maar toch prijsuitreiking
- Probeer de jongeren toch een doel voor ogen te houden
- Indien dit een wat eentonige loop lijkt, probeer er toch wat beleving in te steken

Succesfactoren

- Er kunnen grote groepen verwerkt worden
- Makkelijk om te organiseren
- Geen verliezers
- Uitlopen belangrijker dan winnen
- Rondes per school, niet per kind
- Laagdrempelig



Contactpersoon

Kristof Alen
Sportfunctionaris
Tel.: 03 690 46 28
sport@wuustwezel.be
Gemeente Wuustwezel
Gemeentepark 1 – 2990 Wuustwezel



Variant

Variant die je zou kunnen organiseren: "Sport brengt samen"

De verschillende scholen lopen niet tegen elkaar maar ze lopen samen in gemengde groepen. Dit kan onder een vorm van estafette waarbij elk teamlid van een andere school afkomstig is. Maar het kan ook in de vorm van een hindernissenparcours waarbij de deelnemers in groepen worden verdeeld om te vertrekken. Zo kunnen de lopers elkaar helpen tijdens een hindernis en ontstaat er een band tussen de verschillende scholen. Daar kun je dan wel een prijsuitreiking aan linken.



Hindernissenrun

Concept

De deelnemers volgen een parcours met bepaalde hindernissen. De start wordt gegeven per klas en om de 3 minuten vertrekt de volgende klas.

Voor dit concept is uiteraard extra materiaal nodig om de hindernissen te maken.

Per hindernis moet er tevens een begeleider aanwezig zijn.

Een loopformule (cfr. Spartacusrun) die een snel groeiende populariteit geniet maar uiteraard niet noodzakelijk op zo'n professionele basis hoeft te worden opgebouwd.

Dat kan ook al met het invoegen van enkele te overwinnen obstakels of opdrachten.

Op die manier wordt de focus van het 'eentoniger' lopen wat weggetrokken.



Organisatie

Sportdienst i.s.m. technische dienst van de gemeente

Technische dienst staat vooral in voor de aanmaak van enkele eenvoudige aanvullende hindernissen.

Elke school voorziet 1 medewerker/leerkracht die meehelpt aan een hindernis.

Waar bestaat het initiatief al?

- Denderleeuw
- Anzegem

Opmerkingen

- Arbeidsintensief
- Extra materiaal nodig
- Begeleider bij elke hindernis nodig

De succesfactoren

- Beleving, meer uitdaging
- Nieuwigheidsfactor (bestaat nog niet zolang)
- Kans om grote groepen leerlingen te verwerken
- Bevorderlijk voor de teamgeest van de klas, geen individuele prestaties



Contactpersoon

Dienst Sport
Stationsstraat 7 - 9470 Denderleeuw
Tel.: 053 645 402
sport@denderleeuw.be

Denderleeuw
Vertrouwde schakel



Ter beschikking stellen van het parcours

Concept

Iedere secundaire school organiseert zijn eigen schoolcross op het parcours dat ter beschikking wordt gesteld door de stad en met medewerking van de sportdienst.

Er wordt gezorgd voor een omloop en goede afspraken zijn belangrijk. Grote aantallen leerlingen zijn op deze manier geen probleem. Uiteraard moet de startruimte wel voldoende groot zijn.

Organisatie

School i.s.m. Sportdienst en atletiekclub

Waar bestaat het initiatief al?

Genk

Opmerkingen

Goede afspraken nodig tussen verschillende scholen/sportdienst

Succesfactoren

- Grotere flexibiliteit voor de scholen: kan op verschillende dagen georganiseerd worden
- Mogelijkheid om meer scholen en grote groepen te verwerken
- Minder werk voor sportdienst

Contactpersoon

Marc Vercruyce
SportinGenk Park
Dienst Sportpromotie
Sportpromotor
Email Marc.Vercruyce@genk.be
Telefoon 089 65 34 33
Fax 089 65 34 91

Jan Lijnen
0477198374
SJB college Genk
Collegelaan 1
3600 Genk



Jong en oud samen + Laat je auto maar staan

Concept

De scholenveldloop in Ingelmunster start aan het rust- en verzorgingstehuis in de buurt. De sportdienst wil met deze nieuwe start jeugd en senioren samenbrengen.

In de voormiddag worden beweegactiviteiten georganiseerd voor de rusthuisbewoners en flatbewoners (bv.: Kampioenschap van Ingelmunster volkssporten, spel- en bewegingsvormen ...). In de namiddag vind dan de scholenveldloop plaats. Daarna wordt nog een afsluitende receptie georganiseerd.

Gekoppeld aan de scholenveldloop is er ook de bewegcampagne "Laat je auto maar staan". Dit is een bewegcampagne voor alle supporters (dus ouders, supporters, begeleiders ...) want er is geen parking mogelijk in de omgeving. Het idee is dat iedereen die naar de veldloop komt kijken te voet of per fiets komt.

Organisatie

Sportdienst i.s.m. rust- en verzorgingstehuis, atletiekclub, school

Waar bestaat het initiatief al?

Ingelmunster

Opmerkingen

Niet voor iedereen haalbaar om te voet of met de fiets tot aan rusthuis te komen → minder volk

Succesfactoren

- Combinatie tussen jong en oud
- Vernieuwend
- Meerwaarde voor rusthuisbewoners
- Zet iedereen in beweging

Contactpersoon

Sportdienst Ingelmunster
Bollewerpstraat 92a
8770 Ingelmunster
T: 051 / 31 39 13
F: 051 / 31 82 83
E: sport@ingelmunster.be



Veldloop een feest

Concept

Door de school zelf wordt een veldloop georganiseerd voor hun 1400 leerlingen. Dit inclusief sportieve en muzikale randanimatie.

Organisatie

De organisatie van het project is geheel in handen van het L.O.-team van de school.

Waar bestaat het initiatief al?

Lier

Opmerkingen

- Vraagt heel wat voorbereiding, slechts haalbaar om de 2 jaar
- Inhuren attractieve randanimatie is kostelijk

Succesfactoren

- Grotere betrokkenheid van de school en haar medewerkers
- Randanimatie is een meerwaarde
- Alle leerlingen van de school kunnen deelnemen

Contactpersoon

Michel De Herdt | Teamleider
Stad en OCMW Lier | Uit in Lier | Team Verhuur infra & Sport
Eeuwfeestlaan 185 - 2500 Lier
tel 03 480 52 51 - gsm 0497 52 94 47
Postadres: Paradeplein 2 - 2500 Lier



G-scholenveldloop

Concept

Een parcours zoals een gewone veldloop plaatsvindt, daarbij kun je de afstand afstemmen op de doelgroep van de G-sporters. Zo is er een specifieke afstand voor de leerlingen met een visuele beperking, leerlingen in een rolstoel en leerlingen met een auditieve beperking.

Leerlingen met een visuele beperking

Deze leerlingen lopen met een begeleider. Hiervoor zijn er een aantal mogelijkheden:

- ❖ **Lint:** leerling en begeleider houden een lintje vast. Laat de begeleider aan de binnenkant lopen.
- ❖ **Elleboog-ondersteuning:** de begeleider neemt de leerling vast ter hoogte van de elleboog.
- ❖ **Auditieve begeleiding:** de begeleider geeft mondelinge instructies (niet aan te raden bij drukke reeksen).
Belangrijk om te melden: verandering van ondergrond, putjes of bulten in de omloop ...

Leerlingen in een rolstoel

- ❖ Het is mogelijk om voor rolstoelgebruikers een **afzonderlijke reeks** te maken.
Zorg voor een goed berijdbare ondergrond (atletiekpiste, harde ondergrond ...). Een totale afstand van 400-800m is voldoende. Rolstoelgebruikers zijn minder mobiel en voor hun vervoer vaak afhankelijk van externen. Houd hiermee rekening voor het begin- en einduur.

Leerlingen met een auditieve beperking

- ❖ Voor deze groep moeten er weinig aanpassingen gebeuren. Het kan eventueel nuttig zijn om naast de startcommando's (klaar, start) ook **visuele** commando's af te spreken, vb. arm omhoog (klaar) en naar beneden (start).

Organisatie

School i.s.m. Sportdienst, atletiekclub

Waar bestaat het initiatief al?

Gemeente Hove

Opmerkingen

- Begeleiders met ervaring van G-werking nodig
- Meer begeleiders nodig
- Terrein haalbaar voor rolstoelgebruikers?

Succesfactoren

- Beleving staat centraal
- Integratie G-werking in bestaande veldloop
- i.p.v. geboortjaar kan men werken met niveaugroepen

Contactpersoon

ROBA
Regio Oost Brabant Atletiek
roba@val.be



Sportdienst Hove
Lukas Vanderick
Paul van Ostaijenlaan 6, 2540 Hove
tel. 03 454 39 01,
e-mail: sport@hove.be



Run & Bike

Concept

De deelnemers schrijven zich per twee in en moeten het hele parcours samen afleggen. Een van de deelnemers legt het parcours lopend af, de andere maakt gebruik van de fiets. Onderweg mag er gewisseld worden, maar er moet steeds iemand lopen en iemand fietsen. Als bijkomende motiveringsfactor kan men het parcours zo afbakenen dat er genoeg plaats is voor de fietser en de loper om de afstand naast elkaar af te leggen. Het duo met de snelste tijd, wint.

Organisatie

School i.s.m. sportdienst

Waar bestaat het initiatief al?

Sint-Niklaas - Wuustwezel

Opmerkingen

Niet iedereen heeft een sportieve fiets

Succesfactoren

- Afwisseling fietsen en lopen
- Geen individuele prestatie maar per 2
- Ideaal voor leerlingen die niet graag lopen, maar wel fietsen...

Contactpersoon

School Da Vinci
Parklaan 89 | 9100 Sint-Niklaas
+32 3 780 79 00
sandra.flamen@scholendavinci.be
www.scholendavinci.be



Variant

Het principe is dat 1 iemand loopt en de ander hem voorbeweegt op een vervoermiddel met wieltjes bvb een fiets, longboard, step ...



“Village Trail” / Stedenloop

Concept

Samen met de hindernisomlopen groeit ook de populariteit van de Urban Trails. Evenementen waarbij de omloop de deelnemers niet alleen langs en door historische sites loodst, maar ook door gebouwen van een heel ander karakter (vb. bibliotheek, winkel(centrum), brandweerkazerne, fabriek ...). Uiteraard zijn deze activiteiten organisatorisch een behoorlijk stuk arbeidsintensiever, maar zorgen ze door hun unieke karakter ook voor een hoog tevredenheidsgevoel. Tegelijk kan men deze inspanningen ook wat verminderen door jongeren afwisselend door de stad, door het park, langs het marktplein, door de scholen enz. te laten lopen.

Organisatie

Sportdienst i.s.m. stad en atletiekclub

Waar bestaat het initiatief al?

Brugge, Gent, Antwerpen, Hasselt, Brussel, Essen **(maar niet met scholen)**

Opmerkingen

- Goedkeuring nodig van gebouwen/openbare plaatsen
- Tekort aan vrijwilligers
- In kleine gemeente moeilijk
- Kans op schade op verscheidene unieke locaties

Succesfactoren

- Beleving
- Geschiedenis linken met sport
- Andere omgeving
- Verschillende obstakels
- Geen extra materialen nodig
- Mogelijkheid om ergens te lopen waar je normaal nooit zou mogen/kunnen lopen



Contactpersoon

Sportdienst Essen
Heuvelplein 23
2910 Essen
tel.03 670 01 45
fax 03 670 01 55
e-mail sport@essen.be

Essense Atletiek Klub
Joris Geussens
+32 3 677 01 91 of +32 478 72 12 02
www.esak.be

“Light me up” of Fluo Run

Concept

Een leuk idee is ook de deelnemers aan een avondlijk loopfestijn te vragen zichzelf van alle soorten verlichting te laten voorzien om zo samen één groot rollend lichtkunstwerk te vormen. Samenwerking, creativiteit en innovatie kunnen daarbij voor een visueel spectaculaire en onvergetelijke ervaring zorgen.

Waarbij dus niet alleen de lopers maar ook de toeschouwers/supporters aan dit sfeervol evenement een feelgood ervaring overhouden. Tegelijk is het ook een unieke manier om de aandacht te vestigen op verlichting als middel om je veilig door het donker te bewegen en het feit dat het buiten niet licht hoeft te zijn om te kunnen sporten.

Organisatie

Privé

Waar bestaat het initiatief al?

Aalst - Kluisbergen

Opmerkingen

- Organiseer je het in de avond? Grotere kans op ongevallen
- Veel materialen nodig: LED-lampen, versiering ...
- Kan enkel buiten de lesuren georganiseerd worden

Succesfactoren

- Beleving
- Gezelligheid
- Nieuwsgierigheidfactor

Varianten

Een variant zou een Color Run kunnen zijn, daarbij wordt er tijdens de race kleurstoffen op de witte T-shirts gegooid. Dit heeft een unieke beleving. Een andere variant zou een Night Run kunnen zijn waarbij je in het donker doorheen een bos loopt en er speciale verlichting is, zowel door de omgeving als materiaal. Zie Putteke Winter aan de Gavers, daarbij is de omgeving tijdens een wandeltocht speciaal verlicht.

<http://www.puttekewinter.be/v2/info/nl/610/programma.html#.WKMKfU32a70>

<http://www.thecolorrun.be/>

Contactpersoon

Peter Decordier
Organisator Zulzeekse Feesten
M: +32 (0) 475 31 77 23
peter@dequbus.be



‘Loop een (halve) marathon met je school (klas)’

Concept

De grote marathons winnen de laatste jaren aan bekendheid. Organisaties als "New York marathon" of de "marathon van Londen" spreken ook de jongeren aan. In het kader van deze algemene interesse voor de marathon is de "Vlaamse veldloopweek voor scholen" een ideaal moment om het lopen te linken aan deze evenementen. De idee van de "schoolmarathon" waarbij men met een schoolploeg de marathon in estafettevorm aflegt is daarom een aantrekkelijke vorm.

Er wordt een omloop van ongeveer 1 km (of 500m) voorzien met een aflossingszone van 50m. Er is een gezamenlijke start en de lopers beslissen zelf wanneer ze wisselen. Er mag echter alleen in de aflossingszone gewisseld worden. Indien het tijdschema voor een hele marathon te veel tijd in beslag neemt, kan je opteren voor een 1/2 marathon of kan je meer leerlingen gelijktijdig laten lopen.

Organisatie

School

Waar bestaat het initiatief al?

Herentals

Opmerkingen

- Kan lang duren
- Probeer voor wat beleving te zorgen om eentonigheid te vermijden



Succesfactoren

- Laagdrempelig (je kunt stoppen wanneer je wilt)
- Weinig als geen materiaal nodig
- Niet veel hulpers nodig
- Gemakkelijk bij te houden (ronden/tijd)

Varianten

Een variant die je zou kunnen organiseren: "Een 10 km run in groepsvorm".

De lengte van het parcours bedraagt 400 à 500 m. Deelnemers van een aantal klassen starten gelijktijdig. Na één ronde wordt een deelnemer telkens afgelost door een andere deelnemer van dezelfde klas, tot er 10 km gelopen is. De aankomsttijd wordt vastgelegd wanneer de 10 km gelopen is.

Contactpersoon

Xenia Koninckx
Schoolsportgangmaker
kOsh-Campus Collegestraat Herentals
Collegestraat 46, 2200 Herentals
014 25 45 00



Klassieke veldloop

Concept

De klassieke veldloop is nog altijd een goed en gekend concept dat blijft bestaan in veel gemeentes. De sportdienst of school maakt een parcours op met verschillende afstanden afhankelijk van de leeftijd. Dit parcours is afgebakend met dranghekken en afbakeningslint. Jongens en meisjes lopen apart, om de zoveel minuten start een nieuw leerjaar aan zijn veldloop. Bij de jongere leerlingen wordt er gewerkt met voor- en achterlopers om te zorgen dat alles goed verloopt.

De deelnemers proberen als eerste aan de finishlijn te komen. De eerste 3 per leeftijdscategorie krijgen een medaille en mogen op het podium staan. Op sommige plaatsen wordt er ook een volledige uitslag opgemaakt.

Organisatie

Sportdienst / school eventueel in samenwerking met MOEV

Opmerkingen

- Er wordt sterk op competitie gefocust
- Probeer voor wat beleving te zorgen om eentonigheid te vermijden

Succesfactoren

- Duidelijk concept
- Succesbeleving voor de kopgroep en anderen

Contactpersoon

Sportdienst Waregem
Simon Depraetere
Sportpromoter
056/60 07 44